BAB II
TINJAUAN TEORI

A. Rokok

1. Definisi Rokok

Merokok adalah proses menarik asap dari tembakau yang dibungkus dengan daun nipah atau kertas yang dinyalakan, kemudian asap tersebut dihirup dan dikeluarkan dari tubuh. Kehidupan sehari-hari seringkali kita melihat orang yang merokok di tempat umum atau di sekitar rumah kita. Merokok berdampak negatif bagi kesehatan, tidak hanya bagi perokok itu sendiri tetapi juga bagi orang di sekitarnya yang terpapar asap rokok yang dikenal sebagai perokok pasif Berdasarkan WHO dalam tingkat merokok pada remaja usia 10-19 tahun naik dari 7,2% pada 2013 menjadi 9,1% pada 2019, dengan peningkatan sebesar 20%. Remaja dan orang dewasa saat ini memiliki kebebasan untuk bergaul dengan siapa pun, yang dapat memengaruhi mereka untuk melakukan hal-hal yang dilakukan oleh teman-teman mereka. Masa remaja adalah saat di mana individu mulai berintegrasi dengan masyarakat dewasa, mereka tidak lagi merasa rendah di hadapan orang yang lebih tua tetapi setidaknya sejajar dalam hak. Menurut definisi PBB, kategori remaja termasuk orang yang berusia antara 15 hingga 24 tahun. Periode remaja juga dikenal sebagai periode *storm and stress*, yang ditandai oleh perubahan emosional yang kuat serta pertumbuhan fisik dan psikis yang cepat dan bervariasi. (Musni et al., 2024)

Perokok di Indonesia kini merambah ke usia yang semakin muda, bahkan hingga ke usia anak-anak. Kondisi tersebut menyebabkan negara Indonesia dijuluki baby smoker atau perokok anak oleh dunia. Menurut Kementrian Kesehatan, remaja usia 15 hingga 19 tahun di Indonesia cenderung menjadi perokok mengalami peningkatan signifikan sebanyak tiga kali lipat dari persentase 7,1% menjadi 43,3% (Susenas, 2010). Begitu pula data Riskesdas menunjukkan sebesar 17,5% anak memulai perilaku merokok di usia 10 hingga 14 tahun. Data survei yang dilaporkan oleh *The Global Youth Tobacco Survey*, anak sekolah rentang usia 13-15 tahun terpapar asap rokok selama di lingkungan rumah atau S*econd Hand Smoke* (SHS) mencapai 64,2% serta sebanyak 89% terpapar SHS di tempat-tempat umum. Data menunjukkan lebih dari 43 juta anak-anak di Indonesia yang tinggal dengan anggota keluarga perokok di rumahnya. Anak-anak yang terpapar tersebut dapat mengalami penurunan perkembangan paru-paru dan mudah mengalami infeksi saluran pernafasan dan telinga serta asma (Hernastiti Sedya Utami1, 2024).

2. Kandungan Rokok

Rokok merupakan salah satu barang berbahaya dan bersifat adiktif yang bisa menyebabkan penyakit bahkan menjadi penyebab utama kematian. Komposisi yang terkandung dalam rokok mengandung bahan kimia seperti tar, nikotin, arsenik, karbon monoksida, dan *nitrosamine* yang dapat membahayakan perokok aktif. Merokok dapat menimbulkan berbagai macam penyakit, antara lain gangguan pernapasan, asma, kanker paru-paru, penyakit jantung, stroke, impotensi, penyakit pembuluh darah otak, hipertensi, dan bronkitis (Sulistiawati et al., 2022).

Rokok merupakan salah satu faktor resiko utama dari beberapa penyakit kronis yang dapat mengakibatkan kematian. Banyak penelitian sudah membuktikan bahwa merokok dapat meningkatkan resiko timbulnya berbagai penyakit yang dapat mengakibatkan kematian. Hal ini menunjukkan bahwa rokok merupakan masalah besar bagi kesehatan masyarakat. Selain dari segi kesehatan, rokok juga mempengaruhi kepribadian perokok itu sendiri. Biasanya remaja usia SMP sudah mengenal rokok. Menurut mereka, kalau tidak merokok maka mereka dianggap tidak gaul. Sehingga banyak anak usia sekolah dengan santainya mereka merokok di luar sekolah dengan masih memakai seragam sekolah (Futri et al., 2024).

a. Nikotin

Nikotin adalah senyawa kimia organik kelompok alkaloid yang dihasilkan secara alami oleh berbagai macam tumbuhan, seperti suku terung-terungan *solanaceae* dan tembakau. Nikotin bertindak sebagai agonis (senyawa yang akan menimbulkan efek) di kebanyakan sel-sel reseptor *asetilkolin* nikotin (nAChRs) di dalam tubuh,terkecuali di dua subunit reseptor nikotinik (nAChRα9) dan (nAChRα10), dimana nikotin bertindak sebagai reseptor antagonis (tidak menimbulkan efek) (Samad et al., 2023).

b. Tar

Kandungan rokok lainnya yang bersifat karsinogenik adalah tar. Tar yang terhirup oleh perokok akan mengendap di paru-paru. Timbunan tar ini berisiko tinggi menyebabkan penyakit pada paru-paru, seperti kanker paru-paru dan emfisema. Tidak hanya itu, tar akan masuk ke peredaran darah dan meningkatkan risiko terjadinya diabetes, penyakit jantung, hingga gangguan kesuburan. Tar dapat terlihat melalui noda kuning atau cokelat yang tertinggal di gigi dan jari. Karena tar masuk secara langsung ke mulut, zat berbahaya ini juga dapat mengakibatkan masalah gusi dan kanker mulut (Rika Widianita, 2023).

c. Karbon Monoksida (CO)

Karbon monoksida (CO) adalah gas beracun yang tidak berwarna, tidak berbau, dan tidak berasa. Gas ini dihasilkan dari pembakaran bahan bakar yang mengandung karbon, seperti bensin, gas alam, minyak, kayu, atau arang. Karbon monoksida dapat membahayakan kesehatan manusia karena dapat mengganggu kemampuan darah membawa oksigen (Wahyuni et al., 2019).

d. Benzena

Benzena adalah cairan kimia yang tidak berwarna atau berwarna kuning muda, berbau manis, dan sangat mudah terbakar. Benzena merupakan hidrokarbon aromatik yang memiliki rumus kimia C6H6.

3. Bahan Toksin Lain

Senyawa racun lainnya yang menjadi bahan penyusun rokok adalah hidrogen sianida. Senyawa ini bisa mencegah tubuh menggunakan oksigen dengan baik dan dapat membahayakan otak, jantung, pembuluh darah, dan paru-paru. Efek dari senyawa ini dapat menyebabkan kelelahan, sakit kepala, dan mual, hingga kehilangan kesadaran (Rika Widianita, 2023).

4. Struktur Rokok

a. Rokok berbentuk silinder dengan panjang sekitar 70–120 mm dan diameter sekitar 10 mm
b. Rokok dibakar di salah satu ujungnya dan dihirup asapnya dari ujung yang lain
c. Rokok biasanya dijual dalam bungkusan kotak atau kemasan kertas.

5. Dampak dan Bahaya Rokok

a. Penyakit paru obstruktif

Penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) atau *Chronic Obstructive Pulmonary Disease* adalah peradangan saluran napas dan paru-paru dalam waktu lama akibat paparan partikel atau gas berbahaya. Obstruktif artinya hambatan aliran udara yang persisten dan progresif akibat peradangan kronis di saluran napas. Peradangan ini menyebabkan penyempitan saluran napas dan penurunan daya elastis paru. Ciri-ciri penyakit paru obstruktif kronis (PPOK) berupa sesak napas, mengi, dan batuk berdahak. Dua kondisi yang paling sering berkembang menjadi PPOK adalah Emfisema dan bronkitis kronis (Asyrofy et al., 2021).

Kedua penyakit tersebut umumnya disebabkan oleh kebiasaan merokok. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa PPOK menjadi penyebab kematian ketiga di dunia pada tahun 2020. PPOK merupakan penyakit

tidak menular yang dapat diobati. Meski belum dapat disembuhkan sepenuhnya, pengobatan PPOK yang efektif dapat mengendalikan gejala dan meningkatkan kualitas hidup.

b. Penyakit Kardiovaskuler

Penyakit kardiovaskular adalah penyakit yang memengaruhi jantung dan pembuluh darah. Penyakit ini juga dikenal sebagai penyakit jantung. Penyakit kardiovaskular dapat menyebabkan masalah serius pada seluruh tubuh. Beberapa contoh penyakit kardiovaskular adalah :

a) Aritmia, yaitu detak jantung yang tidak normal
b) Penyakit jantung koroner, yaitu penyempitan pembuluh arteri koroner
c) Kardiomiopati, yaitu kelainan otot jantung
d) Stroke, yaitu gangguan suplai darah ke otak
e) *Deep vein thrombosis* (DVT), yaitu gumpalan darah di pembuluh darah vena
f) Penyakit arteri perifer, yaitu penyempitan pembuluh darah arteri yang menyebabkan kekurangan suplai darah ke kaki
g) Penyakit kardiovaskular dapat dicegah dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti : berhenti merokok, mengkonsumsi makanan sehat, berolahraga secara rutin, mempertahankan berat badan ideal, dan mengelola stress.

6. Manfaat dan Kerugian Rokok

a. Manfaat

1) Mengurangi Stres : nikotin dalam rokok dapat memberikan efek relaksasi sementara dan mengurangi stres. Namun, ini hanya bersifat sementara dan tidak menyelesaikan akar masalah stres.
2) Meningkatkan Konsentrasi : beberapa orang merasa bahwa merokok dapat membantu meningkatkan konsentrasi dan fokus. Namun, penelitian menunjukkan bahwa efek ini lebih disebabkan oleh kecanduan nikotin daripada manfaat sebenarnya.
3) Sosialisasi : merokok kadang-kadang menjadi bagian dari ritual sosial atau kegiatan kelompok tertentu. Namun, ini bukan alasan yang sehat untuk merokok.

b. Kerugian

a) Kecanduan: Nikotin dalam rokok menyebabkan kecanduan yang sangat kuat. Perokok sulit untuk berhenti meskipun mereka menyadari bahayanya.
b) Penyakit Paru-paru: merokok adalah penyebab utama penyakit paru-paru, termasuk kanker paru-paru, bronkitis kronis, dan emfisema.
c) Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah: merokok meningkatkan risiko penyakit jantung, stroke, dan masalah pembuluh darah lainnya.
d) Kanker: merokok menyebabkan berbagai jenis kanker, termasuk kanker paru-paru, mulut, tenggorokan, kerongkongan, pankreas, kandung kemih, dan ginjal.
e) Masalah Pernapasan: merokok menyebabkan masalah pernapasan seperti batuk kronis, sesak napas, dan infeksi saluran pernapasan.
f) Penuaan Dini: merokok mempercepat proses penuaan, menyebabkan keriput, kulit kusam, dan rambut rontok.
g) Masalah Kesehatan Reproduksi: merokok dapat menyebabkan infertilitas pada pria dan wanita, serta komplikasi kehamilan pada wanita hamil.
h) Kerusakan Gigi dan Gusi: merokok menyebabkan masalah gigi dan gusi, seperti gigi kuning, bau mulut, dan penyakit gusi.
i) Penurunan Sistem Kekebalan Tubuh: merokok melemahkan sistem kekebalan tubuh, membuat perokok lebih rentan terhadap infeksi.
j) Masalah Kesehatan Mental: meskipun beberapa orang merasa merokok mengurangi stres, penelitian menunjukkan bahwa merokok sebenarnya dapat meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.

B. Remaja

Remaja adalah kelompok usia berumur 11–24 tahun. Pada masa remaja manusia tidak dapat disebut sudah dewasa tetapi tidak dapat pula disebut anak-anak. Masa remaja adalah masa peralihan manusia dari anak-anak menuju dewasa. Dalam mempelajari perkembangan remaja remaja dapat didefinisikan secara biologis sebagai perubahan fisik yang ditandai oleh permulaan pubertas dan penghentian pertumbuhan fisik, secara kognitif, sebagai perubahan dalam kemampuan berpikir secara abstrak atau secara sosial, sebagai periode persiapan untuk menjadi orang dewasa. Perubahan pubertas dan biologis utama termasuk perubahan pada organ seks, tinggi, berat, dan massa otot, perubahan besar dalam struktur otak, serta perubahan suara. Kemajuan kognitif mencakup

peningkatan pengetahuan dan kemampuan berpikir secara abstrak dan bernalar secara lebih efektif.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku merokok :

a) Ingin mencoba cita rasa (mentol, cappuccino, teh hitam dll) yang dijanjikan oleh iklan rokok serta harga yang murah dan mudah didapat.
b) Ingin tampil macho, gaul, dianggap dewasa
c) Setia kawan
d) Persepsi bahwa rokok dapat menghilangkan rasa stress
e) Bersosialisasi, saat berada di komunitas yang sedang merokok
f) Mengusir rasa sepi, jenuh, galau

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan sebuah konsep yang tak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Menurut para ahli, pengetahuan merupakan hasil dari proses belajar dan pengalaman yang dimiliki seseorang. Tak hanya sekadar informasi, pengetahuan juga melibatkan pemahaman yang mendalam tentang suatu hal. Menurut John Locke seorang filsuf terkenal, pengetahuan adalah "pengetahuan yang berasal dari pengalaman." artinya, pengetahuan bukanlah sesuatu yang turun begitu saja dari langit, melainkan harus diperoleh melalui pengamatan dan eksperimen.

Sementara itu, menurut Francis Bacon, seorang ilmuwan asal Inggris, pengetahuan merupakan kekuatan. Seseorang dengan memiliki pengetahuan akan bisa memahami dunia sekitarnya dan membuat keputusan yang lebih baik dalam kehidupannya. Menurut konteks keilmuan, pengetahuan juga diartikan sebagai kumpulan informasi yang telah disusun secara sistematis dan terorganisir. Dengan demikian, pengetahuan bisa menjadi landasan untuk menciptakan pemahaman yang lebih luas dan mendalam tentang suatu bidang.

2. Tingkat pengetahuan

a) Tahu (*know*)

Proses mental dalam mengingat dan mengungkapkan kembali informasi-informasi yang telah siswa peroleh secara tepat sesuai dengan apa yang telah mereka peroleh sebelumnya. Informasi yang dimaksud berkaitan dengan simbol-simbol matematika, terminologi dan peristilahan, fakta-fakta, keterampilan dan prinsip-prinsip.

b) Memahami (*Comperehension*)

Tingkatan yang paling rendah dalam aspek kognisi yang berhubungan dengan penguasaan atau mengerti tentang sesuatu. Dalam tingkatan ini siswa diharapkan mampu memahami ide-ide matematika bila mereka dapat menggunakan beberapa kaidah yang relevan tanpa perlu menghubungkannya dengan ide-ide lain dengan segala implikasinya.

c) Aplikasi (*Application*)

Kemampuan kognisi yang mengharapkan siswa mampu mendemonstrasikan pemahaman mereka berkenaan dengan sebuah abstraksi matematika melalui penggunaannya secara tepat ketika mereka diminta untuk itu.

d) Analisis (*Analysis*)

Kemampuan untuk memilah sebuah informasi ke dalam komponen-komponen sedemikan hingga hirarki dan keterkaitan antar ide dalam informasi tersebut menjadi tampak dan jelas.

e) Sintesis (*Synthesis*)

Kemampuan untuk mengkombinasikan elemen-elemen untuk membentuk sebuah struktur yang unik dan system. Dalam matematika, sintesis melibatkan pengkombinasian dan pengorganisasian konsep-konsep dan prinsip-prinsip matematika untuk mengkreasikannya menjadi stktur matematika yang lain dan berbeda dari yang sebelumnya.

f) Evaluasi (*Evaluation*)

Kegiatan membuat penilaian berkenaan dengan nilai sebuah ide, kreasi, cara, atau metode. Evaluasi dapat memandu seseorang untuk mendapatkan pengetahuan baru, pemahaman yang lebih baik, penerapan baru dan cara baru yang unik dalam analisis atau sintesis.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

a. Faktor Internal

1) Pendidikan

Pendidikan adalah pembelajaran pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan sekelompok orang yang diturunkan dari satu generasi ke generasi berikutnya melalui pengajaran, pelatihan, atau penelitian. Dalam bahasa Inggris, pendidikan disebut dengan kata *education* yang juga diserap dalam bahasa Indonesia menjadi edukasi.

2) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mencari nafkah atau sebagai profesi yang ditekuni seseorang. Menurut KBBI, pekerjaan juga dapat diartikan sebagai tugas atau kewajiban yang harus dilakukan seseorang dalam berbagai bidang, seperti pekerjaan kantor, pekerjaan lapangan, dan lain sebagainya.

3) Umur

Umur secara umum yaitu periode waktu yang telah berlalu sejak kelahiran seseorang atau objek tertentu hingga saat ini, dimana ini adalah sama maknanya dengan kata usia. Kedua istilah tersebut sering digunakan secara bergantian dan serupa dalam arti bahwa keduanya mengacu pada rentang waktu yang telah dilewati sejak kehadiran suatu entitas.

4) Faktor lingkungan

Lingkungan adalah sesuatu yang sangat dekat dengan kehidupan berdasarkan interaksi alam dengan masyarakat. Istilah ini bahkan mempunyai cakupan sangat luas seiring perkembangannya, namun secara sederhana lingkungan berhubungan erat dengan alam dan penyusunnya.

5) Media massa

Media massa (*mass media*) adalah sarana dan saluran resmi sebagai alat komunikasi untuk menyebarkan berita dan pesan kepada masyarakat luas. Media massa juga diartikan sebagai *channel*, media, saluran, sarana, atau alat yang dipergunakan dalam proses komunikasi massa, yakni komunikasi yang diarahkan kepada orang banyak (*channel of mass communication*).

6) Cara mengukur Pengetahuan

1. Kuesioner

Pengertian kuesioner adalah sebuah teknik menghimpun data dari sejumlah orang atau responden melalui seperangkat pertanyaan untuk dijawab. Dengan memberikan daftar pertanyaan tersebut, jawaban-jawaban yang diperoleh kemudian dikumpulkan sebagai data. Nantinya, data diolah dan disimpulkan menjadi hasil penelitian.

2. Angket

Angket merupakan salah satu metode pengumpulan data yang sering digunakan dalam penelitian. Metode ini menggunakan

kuesioner berupa daftar pertanyaan yang disusun secara sistematis untuk memperoleh informasi dari responden. Angket digunakan untuk mengumpulkan data dari sejumlah responden dengan tujuan untuk mendapatkan gambaran yang lebih luas tentang suatu fenomena atau masalah yang sedang diteliti. Dalam artikel ini, akan dibahas secara detail mengenai pengertian angket, jenis-jenis angket, serta langkah-langkah dalam menyusun angket yang efektif.

4. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Penilaian pada tingkat pengetahuan terdiri dari beberapa kritteria, sebagai berikut :

- Pengetahuan Baik :76-100%
- Pengetahuan Cukup : 56-75%
- Pengetahuan Kurang : <56%

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan kecenderungan individu untuk merespon objek, orang, situasi, atau gagasan tertentu dengan cara tertentu. Sikap mencerminkan perasaan, keyakinan, dan penilaian seseorang terhadap suatu hal.

2. Tingkatan sikap

a. Menerima (*Receiving*)

Menerima merupakan tingkatan sikap yang paling rendah. Tingkatan menerima ini dimana seseorang ini bersedia dan memperhatikan stimulus yang diberikan, atau objek yang dihadapi, misalnya ketika seseorang dihadapkan dengan ilmu kesehatan, maka dia akan bersedia memberikan perhatiannya untuk informasi-informasi mengenai ilmu kesehatan tersebut. Walaupun dia belum memberi respon atau tingkatan sikap yang lain, dengan menerima setidaknya dia masih mau mempertimbangkan stimulus atau ide yang diberikan.

b. Merespon (*Responding*)

Merespon atau responding ini artinya orang tersebut bersedia memberi jawaban jika diberi pertanyaan dan bersedia mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diterimanya. Hal ini merupakan indikasi dari keberadaan sikapnya. Kesediaan menjawab, mengerjakan dan menyelesaikan suatu tugas, maka artinya dia mau merespon dan menerima ide tersebut, terlepas dari benar atau tidaknya respon yang diberikannya.

c. Menghargai (*Valuing*)

Tingkat yang ketiga adalah sikap menghargai atau *valuing*, Dimana seseorang mau mengajak orang lain berdiskusi tentang suatu masalah atau mengerjakan sesuatu bersama-sama. Misalnya, ketika seseorang mau mengajak orang lain datang mengunjungi restoran kesukaannya, maka berarti dia telah memiliki sikap positif teerhadap restoran atau menu makanan di restoran tersebut. Contoh lainnya, ketika seorang atasan mengajak bawahannya berdiskusi dalam hal pekerjaan, artinya atasan tersebut memiliki sikap positif terhadap bawahan dan pekerjaannya

d. Bertanggung Jawab (*Responsible*)

Tingkatan sikap yang terakhir adalah bertanggung jawab atau responsible. Artinya, seseorang bersedia bertanggung jawab atas segala pilihan yang dibuatnya dan segala resiko yang mungkin muncul setelahnya. Bertanggung jawab ini adalah sikap yang paling tinggi karena orang tersebut pasti memiliki keberanian lebih untuk mempertahankan keputusannya, terlepas bagaimana pendapat orang lain tentang pilihannya tersebut.

3. Pengukuran sikap

Sikap dapat diukur secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung dapat diberikan pertanyaan yang mengarah kepada pendapat atau pernyataan responden terhadap suatu masalah.

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi sikap

1. Faktor Internal:

a. Pengalaman Pribadi

Pengalaman langsung seseorang dengan suatu objek atau situasi dapat membentuk sikap yang kuat. Pengalaman positif cenderung menghasilkan sikap positif, dan sebaliknya.

b. Nilai dan Keyakinan

Nilai-nilai dan keyakinan yang dianut seseorang, baik yang bersifat pribadi maupun yang diperoleh dari budaya atau agama, memengaruhi bagaimana mereka memandang dunia dan membentuk sikap mereka.

c. Kepribadian

Ciri-ciri kepribadian seseorang, seperti keterbukaan, keramahan, atau kecemasan, dapat memengaruhi kecenderungan mereka untuk memiliki sikap tertentu.

d. Emosi

Keadaan emosional seseorang pada saat tertentu dapat memengaruhi sikap mereka terhadap suatu objek atau situasi.

e. Pengetahuan dan Informasi

Informasi yang diperoleh seseorang tentang suatu objek atau situasi dapat memengaruhi sikap mereka. Informasi yang akurat dan lengkap cenderung menghasilkan sikap yang lebih rasional.

2. Faktor Eksternal

a. Pengaruh Keluarga

Keluarga merupakan lingkungan pertama yang memengaruhi pembentukan sikap seseorang. Nilai-nilai, keyakinan, dan sikap orang tua sering kali diturunkan kepada anak-anak.

b. Pengaruh Teman Sebaya

Teman sebaya juga dapat memiliki pengaruh yang kuat terhadap sikap seseorang, terutama pada masa remaja.

c. Pengaruh Media Massa

Media massa, seperti televisi, internet, dan media sosial, dapat memengaruhi sikap seseorang melalui informasi dan citra yang ditampilkan.

d. Pengaruh Budaya dan Masyarakat

Norma-norma dan nilai-nilai yang berlaku dalam budaya dan masyarakat tempat seseorang tinggal memengaruhi sikap mereka.

e. Lembaga Pendidikan dan Agama

Lembaga-lembaga ini berperan dalam menanamkan nilai-nilai dan keyakinan yang memengaruhi sikap seseorang.

E. Tindakan

1) Tingkat praktik

a) Respon terpimpin (*guided respons*)

Mampu melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh adalah indicator praktik tingkat dua

b) Mekanisme (*mechanism*)

Apabila seseorang telah melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis, atau sesuatu itu sudah merupakan kebiasaan maka ia sudah mencapai praktik tingkat tiga.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

c) Adaptasi (*Adaptation*)

Adaptasi adalah suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang dengan baik. Artinya, tindak dimodifikasinya sendiri tanpa mengurangi kebenaran tindakannya tersebut (Notoatmodjo, 2010).

2) Pengukuran praktik

Pengukuran atau cara mengamati perilaku dapat dilakukan melaui dua cara, secara langsung maupun tidak langsung, pengukuran perilaku yang paling baik adalah secara langsung, yakni dengan pengamatan (observasi) yaitu mengamati tindakan dari subjek dalam rangka memelihara kesehatannya. Metode tidak langsung adalah menggunakan recall (mengingat kembali). Metode ini dilakukan melalui pertanyaan-pertanyaan terhadat subjek tentang apa yang telah dilakukan berhubunga dengan objek tertentu (Notoatmodjo, 2010). Pengkategorian praktik dapat dilakukan dengan membaginya dalam tiga kategori yaitu praktik yang kurang, sedang dan baik.

3) Faktor-faktor yang mempengaruhi tindakan

1. Faktor Internal

a. Motivasi

Motivasi adalah dorongan internal yang menggerakkan seseorang untuk bertindak. Motivasi dapat berasal dari kebutuhan dasar (misalnya, lapar, haus) atau dari keinginan yang lebih kompleks (misalnya, pencapaian, pengakuan).

b. Emosi

Emosi dapat memengaruhi tindakan secara signifikan. Misalnya, seseorang yang sedang marah mungkin akan bertindak agresif, sementara seseorang yang sedang takut mungkin akan menghindar.

c. Kognisi

Proses kognitif, seperti persepsi, pemikiran, dan pengambilan keputusan, memengaruhi bagaimana seseorang menafsirkan situasi dan memutuskan tindakan yang akan diambil.

d. Kepribadian

Ciri-ciri kepribadian seseorang, seperti tingkat kepercayaan diri, impulsivitas, atau keterbukaan terhadap pengalaman, dapat memengaruhi kecenderungan mereka untuk bertindak dalam cara tertentu.

e. Nilai dan Keyakinan

Nilai-nilai dan keyakinan yang dianut seseorang memengaruhi apa yang mereka anggap benar atau salah, penting atau tidak penting, dan ini memengaruhi tindakan mereka.

f. Pengetahuan dan Pengalaman:

Pengetahuan dan pengalaman seseorang memengaruhi kemampuan mereka untuk bertindak secara efektif dalam situasi tertentu.

2. Faktor Eksternal:

a. Situasi

Kondisi lingkungan atau situasi di mana seseorang berada dapat memengaruhi tindakan mereka. Misalnya, seseorang mungkin bertindak berbeda dalam situasi formal daripada dalam situasi informal.

b. Pengaruh Sosial

Orang lain dapat memengaruhi tindakan seseorang melalui tekanan sosial, norma-norma kelompok, atau contoh yang mereka berikan.

c. Budaya

Budaya tempat seseorang tinggal memengaruhi nilai-nilai, norma-norma, dan harapan yang memandu tindakan mereka.

d. Lingkungan fisik

Lingkungan fisik dapat mempengaruhi tindakan seseorang. Contohnya, seseorang akan bertindak berbeda saat berada di hutan, dibandingkan saat berada di kota.

e. Faktor Ekonomi

Kondisi ekonomi, seperti ketersediaan sumber daya atau tekanan keuangan, dapat memengaruhi tindakan seseorang.

F. Media Promosi

1. Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan, yaitu upaya untuk menampilkan pesan atau informasi oleh komunikator kepada target audiens. Dengan demikian, mereka menjadi target audiens sehingga dapat meningkatkan pengetahuannya dan terjadi perubahan positif di bidang Kesehatan

2. Jenis-jenis Media Promosi Kesehatan

a. Media cetak merupakan alat untuk membantu menyampaikan pesan-pesan kesehatan,antara lain:

1) Booklet adalah buku kecil dengan ukuran A4 atau A5 dan biasanya dipakai untuk menjabarkan suatu perusahaan dari berbagai aspek seperti informasi produk dan jasa
2) Leaflet adalah media cetak berbentuk selebaran yang berisi informasi dan gambar terkait suatu produk, jasa, atau acara
3) *Flyer* adalah media promosi yang berbentuk kertas atau digital, berisi informasi singkat, dan digunakan untuk menyampaikan pesan tertentu kepada pembaca
4) *Flipchart* adalah media pembelajaran yang terdiri dari kumpulan kertas besar yang ditempel di bagian atas dan digunakan untuk menyajikan informasi kepada audiens
5) Artikel adalah karya tulis yang berisi gagasan, pendapat, kritik, saran, atau informasi yang dipublikasikan di media cetak, online, atau media sosial
6) Poster adalah media publikasi yang berisi gambar, tulisan, atau kombinasi keduanya untuk menyampaikan informasi, ajakan, atau imbauan kepada khalayak

b. Media elektronik

Salah satu bentuk media massa yang menggunakan teknologi elektronik dalam proses produksi, penyimpanan, pengiriman, dan penerimaan informasi. Menurut para ahli, media elektronik dapat mencakup berbagai jenis seperti televisi, radio, internet, dan media sosial.

c. Media Papan (Papan Iklan)

Media pembelajaran yang digunakan dalam pembelajaran dengan tujuan untuk menarik perhatian siswa serta kemudahan siswa dalam memahami materi yang diajarkan.

d. Media

Media merupakan sebuah kata yang berasal dari bahasa Latin sekaligus memiliki bentuk jamak atau sering disebut dengan medium. Sementara itu, kata media secara harfiah memiliki arti perantara. Dalam hal ini, perantara yang dimaksud adalah adanya perantara antara sumber informasi atau pesan (*a source*) dan adanya penerima pesan atau informasi (*a receiver*).

G. Media *Flashcards*

1. Pengertian *Flashcards*

Flashcards adalah media pembelajaran menggunakan kartu. Kartu ini umumnya bergambar dengan tulisan di sisi bawah atau di sisi sebaliknya yang memuat informasi seputar gambar tersebut.

2. Tujuan media *Flashcards*

a. Meningkatkan daya ingat
b. Membantu anak-anak mengeksplor warna
c. Konsentrasi dan fokus yang lebih baik
d. Lebih semangat belajar karena terlibat langsung
e. Anak bisa belajar dengan lebih cepat
f. Memperkaya kosa kata
g. Memperkuat ikatan emosional

3. Kelebihan dan Kekurangan media Flashcards

a. Kelebihan :

1) Media *Flashcards* memiliki kelebihan menurut Susilana, dan Riyana menyatakan kelebihan dari media *Flashcards* terbagi menjadi, empat yaitu:

a) Mudah dibawa dengan ukuran yang kecil *Flashcards* dapat disimpan di atas bahkan di saku, sehingga tidak membutuhkan ruang yang luas, dapat digunakan di mana saja, di kelas atau pun di luar kelas.

b) Praktis dilihat dari cara pembuatannya dan penggunaannya, media *Flashcards* sangat praktis, dalam mengunakan media ini guru tidak perlu memiliki keahlian khusus, media ini tidak perlu juga membutuhkan listrik. Jika akan menggunakan kita tinggal menyusun urutan gambar sesuai dengan keinginan kita, pasti posisi gambarnya tepat tidak terbalik, dan jika sudah digunakan tinggal disimpan kembali dengan cara diikat atau menggunakan kotak khusus supaya tidak tercecer.

c) Mudah diingat, karakteristik media *Flashcards* adalah menyajikan pesan-pesan pendek pada setiap kartu yang disajikan. Misalnya mengenal huruf, mengenal angka, mengenal nama binatang dan sebagainya. Sajian pesan-pesan pendek ini akan memudahkan siswa untuk mengingat pesan tersebut. Kombinasi antara gambar dan teks cukup memudahkan siswa untuk mengenali konsep tersebut, untuk

mengetahui nama sebuah benda dapat dibantu dengan gambarnya, begitu juga sebaliknya untuk mengetahui apa wujud sebuah benda atau konsep dengan melihat huruf atau teksnya.

d) Menyenangkan, Media *Flashcards* dalam penggunaannya bisa melalui permainan. Misalnya siswa secaea berlomba-lomba mencari satu benda atau nama-nama tertentu dari *Flashcards* yang di simpan secara acak, dengan cara berlari siswa berlomba untuk mencari sesuai perintah, selain mengasah kemampuan kognitif juga melatih ketangkasan (fisik).

b. Kekurangan

1) Gambar hanya menekankan persepsi indera mata.
2) Gambar benda yang terlalu komplek kurang efektif untuk kegiatan pembelajaran.
3) Ukurannya sangat terbatas untuk kelompok besar.

H. Teori Perubahan Perilaku Edgar Dale

Sebuah pengetahuan dapat diperoleh melalui pengalaman langsung dan atau pengalaman tidak langsung. Semakin langsung objek yang dipelajari maka semakin konkret dan mendalam pengetahuan yang diperoleh. Semakin tidak langsung sebuah pengetahuan diperoleh makan semakin abstrak pengetahuan tersebut dapat dipahami. Dengan cara menjelaskan materi pelajaran dengan menggunakan media (dengan membawa gambar, foto, film, video tentang objek tersebut) merupakan cara yang sangat membantu guru dalam memberikan penjelasan. Selain menghemat kata-kata dan waktu, penjelasan akan suatu ilmu lebih mudah dipahami oleh murid, menarik, membangkitkan minat belajar, menghilangkan kesalahapahaman, serta informasi yang disampaikan akan lebih konsisten.

Edgar Dale dan James Finn adalah tokoh yang berjasa dalam pengembangan teknologi pembelajaran. Menurut Edgar Dale, pembelajaran lebih mengutamakan keaktifan peran serta siswa dalam berinteraksi dengan situasi belajarnya melalui panca inderanya baik melalui penglihatan, pendengaran, perabaan, penciuman dan pengecapan sampai pada modus berbuat yaitu ‘katakan dan lakukan’. Edgar Dale dalam Sanjaya mengemukakan bahwa pengalaman belajar yang diperoleh peserta didik akan semakin banyak jika media pembelajaran semakin konkret. Sebaliknya, jika peserta didik semakin abstrak dalam mempelajari bahan pengajaran, maka semakin sedikit pengalaman belajar yang diperoleh. Edgar Dale melukiskan pengalaman belajar peserta

didik melalui sebuah kerucut yang dikenal dengan nama kerucut pengalaman Edgar Dale (*Edgar Dale Cone of Experience*). Teori kerucut pengalaman Edgar Dale dikembangkan pada tahun 1996, arah kerucut semakin keatas berarti semakin abstrak dan apabila semakin ke bawah menggambarkan makin konkretnya pemahaman suatu ilmu yang diterima oleh pemelajar. Pembelajaran akan lebih konkret memperoleh pengetahuan melalui pengalaman langsung, melalui benda tiruan, pengalaman melalui drama, demonstrasi wisata, dan melalui pameran.



Gambar 2.1 Kerucut Pengalaman

Kerucut pengalaman Edgar Dale menggambarkan bahwa makin ke bawah makin besar tingkat pengalaman yang diperoleh yang akan menjadikan semakin besar pula tingkat pemahaman dan penguasaan akan sebuah pengetahuan. Poin-poin utama dari rincian kerucut pengalaman Edgar Dale yakni :

1. Kegiatan membaca (tingkat pemahaman 10 persen), mendengar (20 persen) dan melihat gambar (30 persen). Pada tingkatan ini merupakan pengalaman penggambaran realitas secara langsung sebagai pengalaman yang ditemui pertama kali. Pemelajar masih bersifat sebagai partisipan sehingga tingkat pemahamannya akan paling sedikit dibandinganken dengan jenis cara pembelajaran lainnya.
2. Berdiskusi (50 persen) dan Presentasi (70 persen). Pada tingkatan ini pemelajar sudah diberikan suatu bentuk permasalahan yang menstimulasi mereka untuk aktif berpikir. Sifat pemelajar masih partisipan karena mereka belum diberikan permasalahan yang konkrit.
3. Bermain peran, bersimulasi dan melakukan hal yang nyata (90 persen). Pada tingkatan terakhir ini, pemelajar sudah bertindak sebagai pengamat yann turun langsung dan berperan aktif dalam sebuah permasalahan sehingga tingkat pemahaman yang diperoleh adalah tingkat yang paling besar.

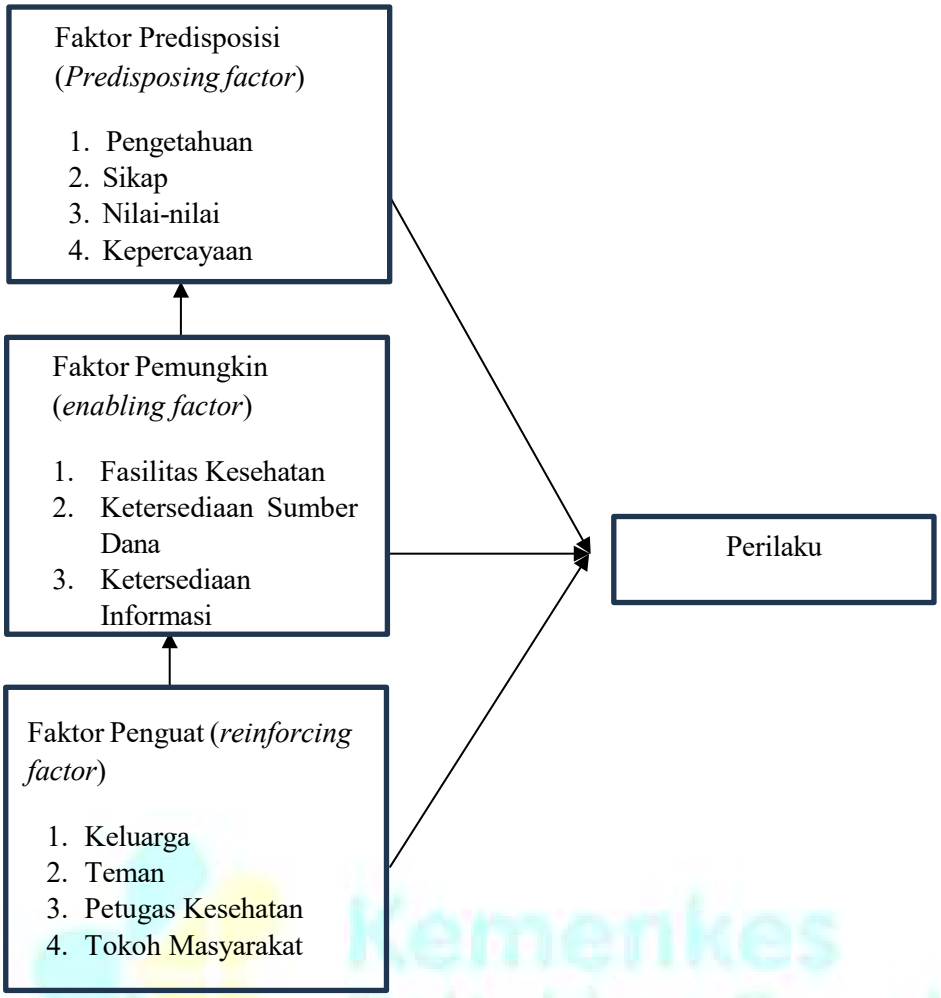
Pengalaman langsung memberikan efek paling nyata pada sebuah pemahaman akan suatu ilmu. Keterlibatan seseorang dalam sebuah pengalaman nyata membuat ia dapat memahami dan mengingat lebih baik serta cenderung tidak gegabah dalam pengambilan keputusan karena mempunyai dampak resiko yang nyata pula.

I. Teori *Lawrence Green*

Teori L. Green merupakan salah satu teori modifikasi perubahan perilaku yang dapat digunakan dalam mendiagnosis masalah kesehatan ataupun sebagai alat untuk merencanakan suatu kegiatan perencanaan kesehatan atau mengembangkan suatu model pendekatan. Teori Lawrence W Green merupakan salah satu teori modifikasi perubahan perilaku yang dapat digunakan dalam mendiagnosis masalah kesehatan ataupun sebagai alat untuk merencanakan suatu kegiatan perencanaan kesehatan atau mengembangkan suatu model pendekatan yang dapat digunakan untuk membuat perencanaan kesehatan yang dikenal dengan kerangka kerja *Precede* dan *Proceed.*

Adapun model perilaku kesehatan dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor baik dari dalam diri manusia itu sendiri (faktor internal) maupun dari luar (faktor eksternal). Teori L.Green, perilaku dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu:

1) Faktor Predisposisi (*Predisposing factors*), faktor ini digunakan untuk menggambarkan fakta bahwa setiap individu mempunyai kecenderungan menggunakan pelayanan kesehatan yang berbeda-beda. Hal ini disebabkan karena adanya ciri-ciri individu termasuk tingkat pengetahuan, sikap, keyakinan, nilai-nilai, tradisi, persepsi, pandangan individu terhadap pelayanan kesehatan.
2) Faktor pemungkin (*Enabling Factors*) adalah yaitu faktor-faktor yang memungkinkan atau yang memfasilitasi terjadinya sebuah perilaku. Yang termasuk dalam faktor ini adalah ketersediaan sumber daya kesehatan (sarana kesehatan rumah sakit dan tenaga) dan keterjangkauan sumber daya dan ketrampilan tenaga kesehatan.
3) Faktor pendorong (*Reinforcing Factors*) merupakan faktor yang menentukan apakah tindakan kesehatan memperoleh dukungan atau tidak. Sumber penguat tentu saja tergantung pada tujuan dan jenis program. Apakah penguat ini positif ataukah negatif bergantung pada sikap dan perilaku orang lain yang berkaitan, yang sebagian 36 diantaranya lebih kuat daripada yang lain dalam memengaruhi perilaku (Meher dkk., 2021).

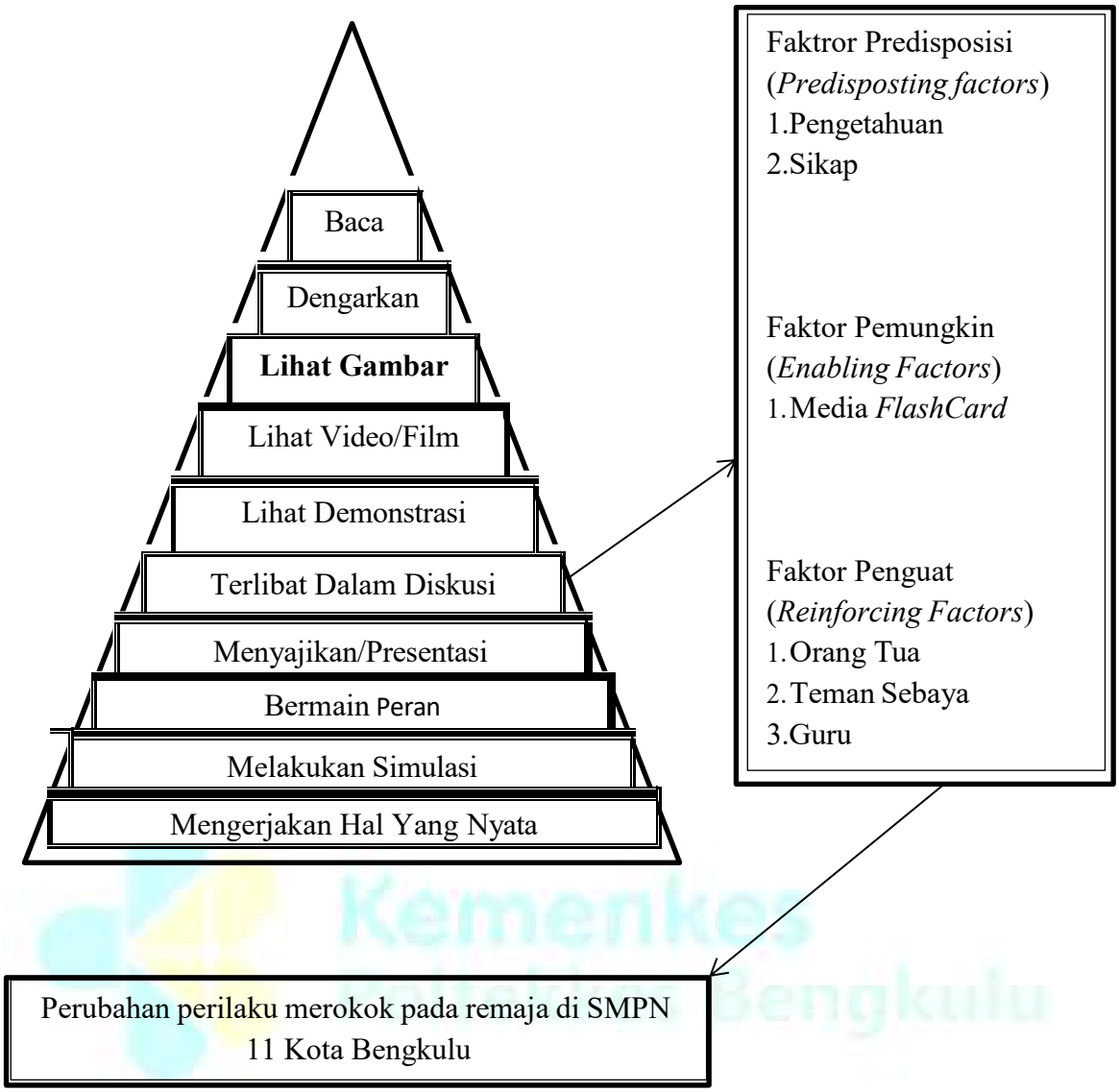


Bagan 2.1 Teori L.Green Sumber:

Lawrence Green dalam (Notoatmojo S, 2010)

J. Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan kerangka teori Edgar Dale yang telah dimodifikasikan dari Teori Kerucut Edgar Dale dalam Promosi Kesehatan (2014) yang digambarkan sebagai berikut :



Bagan 2.2 Kerangka Teori

Keterangan:Variabel yang di teliti dicetak tebal

Modifikasi Teori Kerucut Edgar Dale dan L.Green. Sumber : Buku Promosi Kesehatan dalam (Notoadmojo, 2014)

K. Hipotesis

Ada pengaruh promosi kesehatan melalui media *Flashcards* terhadap perilaku merokok pada remaja di SMPN 11 Kota Bengkulu Tahun 2025.